

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

* "Серия 100". №2 *

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

РАБОТА ЮННАСЯНОВИЧ
РЕДАКТОР

КУХНЯ

НОВИНКА





SHOUT **IT**
SHARE

- Армянская кухня

- Отличительные особенности армянской кухни

- Блюда из овощей

- Тыква запеченная

- А й лазан (овощное ассорти)

- Баклажаны припущенные

- Толма из помидоров с грибами (фаршированные помидоры)

- Баклажаны на вертеле

- Баклажаны, фаршированные сыром

- Кабачки с яйцом

- Стручка фасоли с овощами

- Бора н и из свекольной ботвы

- Борани из овощей

- Просвирняк с яйцом

- Спаржа запеченная

- Спаржа с молочной подливкой

- Хморapatик (грибы в тесте)

- Первые блюда

- Дзавара (суп из фасоли и крупы)

- Суп из красной фасоли

- Суп-пюре из белой фасоли

- Суп из гороха с рисом

- Суп из гороха с алычой

- Чечевичный суп с авелуком

- Брндзапур (рисовый суп)

- Дзвджур (рисовый суп с яйцами)

- Рисовый суп с кизилом

- Пшеничный суп с бобовыми

- Суп «Члбур»

- Дмапур (суп с рисом)

- Дзаварапур

- Алвапур (мучной суп)

- Сохапур (суп с луком-пореем)

- Суп из крапивы

- Суп «Крчик»

- Суп из авелука с луком и горохом

- Катнапур

- Спас «Сюникский»

- Танапур (спас из кислого молока)

- Мацнабрдош (окрошка)

- Свадебный суп

- Шорпа

○ Блюда из мяса

- Толма в виноградных листьях
- Толма «Аштаракская»
- Кололик «Ширакский» (запеченный)
- Папкени «Ширакское»
- Помидоры с бараньим фаршем
- Схторац (бараньи котлеты)
- Бумбар (бараньи колбаски)
- Борани «Лорийское»
- Баранина со стручками фасоли и яйцом
- Баранина с курагой в керакане
- Ариса в тонире
- Керусус
- Лопатка с помидорами
- Грпаник (лопатка фаршированная)
- Баранина по-китайски
- Пастынер с тыквой (тушеная баранина)
- Казани (шашлык на сковороде)
- Шашлык из бараньей печени, сердца и почек
- Тж в жик
- Мозги отварные
- Тыал (каурма)
- Фрикадельки жареные
- Армлов (запеканка из говядины)
- Котлеты во фритюре
- Мясной горошек
- Миджурум (мясная лепешка)
- Мусака с тыквой
- Вырезка в сметане
- Хинкали
- Телячья грудинка фаршированная
- Запеканка из свинины и говядины
- Сулу-хингал
- Баструма
- Люля-кебаб

○ Блюда из птицы

- Курица тушеная с бамией
- Ариса
- Курица отварная с томатной подливкой
- Цыплята с подливкой из сушеных фруктов
- Цыплята, припущенные с овощами
- Индейка, фаршированная рисом, фруктами, с приправами
- Куропатка на вертеле

- Амгеч
- Фазан в вине
- Либжа
- Блюда из рыбы
 - Ишхан (форель) в вине
 - Ишхан по-норкски
 - Ишхан по-рыбацки
 - Котлеты из ишхана
 - Ишхан на вертеле
 - Сиг на вертеле
 - Сиг припущенный
 - Сиг с овощами
 - Кутап
 - Пеструшка (кармрахайт) припущенная
 - Пеструшка в сухарях
 - Пеструшка жареная
 - Пеструшка, запеченная в пергаментной бумаге
 - Кчуч из пеструшки
 - Когак отварной
- Салаты
 - Салат из баклажанов с луком
 - Салат из баклажанов
 - Салат из помидоров с чесноком
 - Салат из квашеной капусты и картофеля
 - Салат из овощей с яйцами
 - Салат из фасоли
 - Салат из красной фасоли
 - Салат из баклажанов с помидорами
 - Салат из шпината с чесноком
 - Салат «Бахар»

Армянская кухня

Отличительные особенности армянской кухни

Культура приготовления и приема пищи у народов, населяющих Кавказский регион — это целый мир, изучение и описание которого займет многие тома. Кухня Армении столь же древняя, сколь и история народов, живущих здесь. Например, мацун (или, иначе, мацони — простокваша) наряду с хлебом всегда есть в любом доме. О полезных свойствах мацуна слагали легенды, поэты воспевали его в своих стихах, а простота изготовления и доступность даже самым бедным слоям населения сделали его компонентом множества вкуснейших блюд.

Однако основным продуктом в питании кавказских народов является мясо, преимущественно баранина. Говядина и свинина используются реже. В меню повседневных, праздничных и ритуальных трапез много блюд из мяса птицы — кур, гусей, индеек. Особое место в кавказской кухне занимают блюда из рыбы, в том числе из форели, осетра или сига, которые почти всегда присутствуют в меню праздничного стола. К слову, раньше предметом особой гордости богатых землевладельцев были не только винные погреба, но и водоемы, где разводили породы особо ценных рыб, в частности ручьевую форель. Для приготовления повседневных рыбных блюд чаще используются сазан, толстолобик, хек и судак.

Обычно на стол сначала подают супы, потом блюда из баранины или говядины, затем рыбные, а на десерт — фрукты и сладости.

Характерные особенности режима питания жителей Кавказа во многом определяются климатическими условиями. Завтрак преимущественно состоит из легкой пищи, обед — несколько плотнее, а все самое жирное и острое подается на ужин, когда за столом собирается вся семья, гости или просто соседи, чтобы насладиться произведениями кулинарного искусства хозяек, выпить вина и просто приятно провести вечер.

Блюда из овощей

Тыква запеченная

На 1 средней величины тыкву: 3 яйца, 1 стакан сухарей, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла; сахар по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, обмакнуть во взбитые яйца, сухари, уложить в сотейник, немногосолить, посыпать сахаром по вкусу и, полив сметаной, поставить в печь, чтобы зарумянилась.

Отдельно подать молоко, сахар и корицу.

А й лазан (овощное ассорти)

На 100 г баклажанов: 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 25 г болгарского перца, 40 г стручковой зеленой фасоли, 50 г помидоров, 5 г соли; разной зелени по вкусу.

Очищенные баклажаны нарезать кружками, посолить, дать им полежать 10-15 мин, после чего отжать и промыть, положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, болгарский перец, мелко нарезанный репчатый лук, очищенные от жилок и нарезанные стручки зеленой фасоли, нарезанные дольками помидоры, крупно нарезанную зелень и посолить. Уложить в такой же последовательности второй ряд овощей и зелени, вновь посолить, посыпать зеленью, полить маслом, добавить немного воды; овощи прикрыть опрокинутой тарелкой, кастрюлю закрыть крышкой. На слабом огне довести до готовности.

Баклажаны припущенные

На 200 г баклажанов: 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 50 г мацуна; соль, перец, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать кружками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, немного воды (35-40 г), закрыть крышкой и припустить до готовности. Подать баклажаны, полив мацуном с измельченным чесноком.

Толма из помидоров с грибами (фаршированные помидоры)

На 150 г помидоров: 50 г свежих грибов, 5 г риса, 25 г репчатого лука, 25 г топленого масла; соль, перец, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

Отобрать помидоры средней величины, промыть, срезать верхнюю часть и осторожно удалить сердцевину. Свежие грибы очистить, промыть, положить на 5 мин в кипящую воду, затем откинуть на сито, еще раз промыть, мелко нарезать и обжарить на масле. Отваренный рис соединить с грибами, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, измельченную кинзу и тщательно перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, прикрыть сверху срезанной частью, уложить на смазанный маслом противень, полить маслом и поставить в духовой шкаф на 15 мин. Подать толму, полив маслом и посыпав зеленью петрушки.

Баклажаны на вертеле

На 200 г баклажанов: 20 г курдючного сала; соль по вкусу.

Баклажаны, не очищая от кожицы, вымыть, обсушить салфеткой, нанизать на вертел и жарить над раскаленными углями, периодически поворачивая, чтобы они прожарились равномерно. Готовые баклажаны снять с вертела, очистить от кожицы и уложить на блюдо. При использовании баклажанов в качестве гарнира к шашлыкам их нужно надрезать вдоль, положить в образовавшееся отверстие кусок курдючного сала и затем жарить, как описано выше.

Баклажаны, фаршированные сыром

На 200 г баклажанов: 25 г сыра чанах (лучше использовать голландский сыр), 1/2 яйца, 15 г топленого масла, 100 г мацуна; соль, чеснок по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду и затем откинуть на дуршлаг. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарубить, добавить протертый сыр, растопленное масло и перемешать. Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, уложить на смазанный маслом противень, полить маслом и запечь. Мацун и измельченный чеснок подать отдельно.

Кабачки с яйцом

На 125 г кабачков: 10 г муки, 25 г топленого масла, 1 яйцо, 50 г мацуна, 2 г чеснока; соль, зелень петрушки по вкусу.

Очищенные и нарезанные кружками кабачки посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом, залить взбитыми яйцами и запекать 5-8 мин. Подать кабачки, посылав зеленью петрушки; мацун с измельченным чесноком подать отдельно.

Стручка фасоли с овощами

На 200 г стручков фасоли: 30 г болгарского перца, 40 г моркови, 30 г сельдерея (корень), 2 г чеснока, 40 г помидоров, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Стручки фасоли перебрать, промыть, очистить от жилок, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Морковь, болгарский перец, сельдерей, чеснок нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла продукты, и отварить. Добавить в овощи сваренные стручки фасоли и нарезанные дольками помидоры, влить подсолнечное масло и на слабом огне довести до готовности. Подать стручки фасоли с овощами, посыпав зеленью петрушки.

Бора н и из свекольной ботвы

На 250 г свекольной ботвы: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 80 г мацуна; соль, чеснок по вкусу.

Свекольную ботву перебрать, промыть, разрезать на части, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем переложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук и перемешать. Подать борани в горячем виде; отдельно подать мацун с толченым чесноком.

Борани из овощей

На 100 г баклажанов: 50 г зеленой фасоли, 50 г тыквы, 1/2 яйца, 80 г мацуна, 25 г топленого масла; соль, перец, чеснок по вкусу.

Ломтики жареной тыквы и баклажанов смешать с нарезанными и отваренными стручками зеленой фасоли, посыпать перцем, переложить на смазанный маслом противень, залить взбитыми яйцами, полить маслом и запечь. Подать борани из овощей, посыпав зеленью петрушки; отдельно подать мацун с измельченным чесноком.

Просвирняк с яйцом

На 200 г просвирняка: 25 г растительного масла, 50 г зеленого лука, 1 яйцо; соль по вкусу.

Молодой просвирняк перебрать, промыть, положить в кастрюлю с маслом, потушить в собственном соку, затем посолить, добавить жареный зеленый лук, залить взбитыми яйцами и поставить в духовку. Как только поверхность просвирняка покраснеет, его можно подавать.

Спаржа за п еченная

На 100 г грибов: 10 г топленого масла, 60 г муки, 1/2 яйца, 100 г лимона, щепотка соды; соль, лимон по вкусу.

Спаржу очистить, нарезать поперек на куски длиной 1-1,5 см, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде, а затем откинуть на сито. Мелко нарезанный зеленый лук обжарить в масле, соединить с отваренной спаржей, добавить мелко нарезанную петрушку, посыпать перцем, полить настоем шафрана, перемешать, переложить на смазанный маслом противень, залить взбитыми яйцами и запечь. Подать запеченную спаржу с лимоном.

Спаржа с молочной подливкой

На 250 г спаржи: 2 г сахара, 3 г муки, 20 г топленого масла, 150 г молока; соль по вкусу.

Спаржу очистить, нарезать на куски длиной 1-1,5 см, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Муку поджарить на масле и развести горячим молоком, смешанным с сахаром. Подготовленную спаржу положить в кастрюлю, залить молочной подливкой, довести до кипения.

Хморепатик (грибы в тесте)

На 100 г грибов: 10 г топленого масла, 60 г муки, 1/2 яйца, 100 г лимона, щепотка соды; соль, лимон по вкусу.

Грибы очистить, перебрать, промыть и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Готовые грибы нарезать на кусочки длиной 2-3 см, шириной 1 см. Отдельно приготовить тесто следующим образом: взбить сырые яйца, добавить соль, растительное масло, соду, муку и, непрерывно помешивая, разбавить молоком. Припущенные нарезанные грибы обмакнуть в приготовленное тесто и жарить во фритюре до розового цвета. Подать с кусочками лимона.

Первые блюда

Дзавара (суп из фасоли и крупы)

На 30 г красной фасоли: 15 г пшеничной крупы, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки и кинзы по вкусу.

Сварить фасоль до полуготовности, добавить перебранную и промытую пшеничную крупу, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец и варить до готовности крупы. Подать суп, посыпав зеленью.

Суп из красной фасоли

На 60 г красной фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г грецких орехов, 3 г муки, 10 г топленого масла; соль, красный перец, зелень кинзы по вкусу.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до готовности. Откинуть фасоль на дуршлаг, половину ее хорошо растереть и развести отваром до образования однородной массы, добавить туда мелко нарезанный репчатый лук. Оставшуюся половину фасоли, разведенную отваром муки, толченые грецкие орехи, соль, красный перец, зелень кинзы перемешать, соединить с оставшимся отваром и полученной массой и дать закипеть.

Суп-пюре из белой фасоли

На 80 г белой фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 3 г муки; соль, красный перец, зелень кинзы и укропа по вкусу.

Крупную белую фасоль залить холодной водой и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг, а затем растереть, положить в отвар и посолить. Добавить в суп мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, и затем на небольшом огне, помешивая, довести до кипения. Подать суп-пюре, посыпав красным перцем, кинзой и укропом.

Суп из гороха с рисом

На 30 г лушеного гороха: 20 г риса, 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 15 г топленого масла; соль и листья мяты по вкусу.

Перебранный и промытый лущеный горох положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить, пока он не станет мягким. Затем добавить перебранный и промытый рис, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук и томат-пюре, соль, листья мяты и варить суп до готовности.

Суп из гороха с алычой

На 35 г гороха: 25 г репчатого лука, 4 г муки, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 5 г сушеной алычи; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Горох перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. В посуду с горохом добавить крупно нарезанный картофель, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, заранее замоченную сушеную алычу, соль, перец и варить суп до готовности. Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

Чечевичный суп с авелуком

На 20 г чечевицы: 80 г картофеля, 50 г сушеного авелука, 10 г слив, 3 г муки, 20 г масла, 1 г чеснока; соль по вкусу.

Сушеный авелук тщательно промыть в теплой воде, положить в кастрюлю с горячей водой, поставить на плиту и варить до полуготовности. Затем добавить перебранную, замоченную чечевицу, нарезанный кубиками картофель, кислые сливы, поджаренную на масле пшеничную муку, толченый чеснок. Суп варить до готовности картофеля.

Брндзапур (рисовый суп)

На 25 г риса: 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г сельдерея, 15 г топленого масла; соль, зелень кинзы по вкусу.

В кипящую подсоленную воду засыпать рис, положить обжаренные морковь, сельдерей, репчатый лук, нарезанный кубиками картофель; варить до готовности риса. Подавать суп, посыпав зеленью кинзы.

Дзвджур (рисовый суп с яйцами)

На 40 г риса: 400 г кипятка, 30 г топленого масла, 50 г репчатого лука, 1 яйцо; соль, зелень, перец по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать и поджарить на масле до светло-коричневого цвета, посыпать красным перцем, залить кипятком, положить туда перебранный и промытый рис, размешать и дать закипеть. За 3 мин до готовности риса влить в суп сырые яйца, размешать и оставить на огне до свертывания белка. Суп можно приготовить и из пшеничной крупы. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью базилика и красным перцем.

Рисовый суп с кизилом

На 80 г свежего или 20 г сушеного кизила: 25 г риса, 2 г сахара; соль, перец по вкусу.

Кизил отварить. Отвар процедить, а кизил протереть через сито и вновь соединить с отваром. Отдельно отварить рис, соединить с кизилом в отваре, добавить соль, сахар и варить суп до готовности. Суп подать, посыпав красным перцем.

Пшеничный суп с бобовыми

На 15 г пшеницы, 20 г гороха, 20 г фасоли, 15 г чечевицы, 20 г масла, 20 г грецких орехов, 20 г репчатого лука, 3 г муки; соль, перец, зелень по вкусу.

Перебранные, промытые, замоченные минут на двадцать зерна бобов, гороха, пшеницы положить в кастрюлю с холодной водой и варить до полуготовности, затем откинуть на сито, а отвар вылить. Переложить в кастрюлю, добавить промытую и замоченную чечевицу, залить кипятком и продолжать варить 45-50 мин, затем добавить соль, перец, мелко нарезанный, обжаренный с мукой репчатый лук, толченые грецкие орехи, дать прокипеть 3-5 мин и снять с огня. Подать суп, посыпав зеленью.

Суп «Члбур»

На 100 г репчатого лука: 1 яйцо, 15 г топленого масла, 20 г риса; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, залить холодной водой и довести до кипения. В отвар добавить перебранный и промытый рис, соль, перец и варить суп до готовности риса. Затем влить в суп взбитые яйца и все это тщательно перемешать. Подать члбур, посыпав зеленью петрушки.

Дмапур (суп с рисом)

На 200 г тыквы: 20 г риса, 300 г молока, 10 г сахара; соль, кардамон, корица по вкусу.

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезать на крупные куски, положить в кастрюлю с подсоленной водой и отварить. Через 5 мин после закипания добавить полувотваренный в воде рис и продолжать варку 10-15 мин; залить молоком, добавить сахар, кардамон и довести до готовности. При подаче посыпать суп толченой корицей.

Дзаварапур

На 40 г пшеничной крупы: 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 1/2 яйца; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Перебранную и промытую пшеничную крупу залить водой и варить до полуготовности. Добавить крупно нарезанный картофель, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренное томат-пюре, соль и варить до готовности крупы. В суп влить яичные желтки, разведенные холодной водой, довести до кипения и снять с огня.

Алвапур (мучной суп)

На 50 г муки: 20 г топленого масла, 400 г воды; соль, сахар по вкусу.

Муку просеять, поджарить на разогретом топленом масле до коричневого цвета, залить небольшим количеством холодной воды и оставить на огне еще на 3 мин. Затем сковороду снять с огня, дать маслу немного остыть, добавить горячую воду, посолить и снова на несколько минут поставить на огонь. При желании алвапур готовят сладким, добавляя в горячую воду сахар. Подать алвапур горячим.

Сохапур (суп с луком-пореем)

На 50 г лука-порея: 20 г полбы, 3 г муки, 15 г топленого масла, 80 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Лук-порей перебрать, удалить поврежденные листья, нарезать, залить водой и варить на небольшом огне до мягкости. Поджаренную муку развести луковым отваром, влить в суп, добавить полбу, крупно нарезанный картофель, соль, перец и варить до готовности. Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

Суп из крапивы

На 150 г крапивы: 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 80 г картофеля, 20 г риса; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Влить в кастрюлю горячую воду, посолить, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, крупно нарезанный картофель, промытый рис и варить суп до готовности риса. За 15 мин до подачи добавить перебранную, промытую и нарезанную молодую крапиву и довести до кипения. Суп из крапивы рекомендуется готовить на мясном бульоне. Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

Суп «Крчик»

На 15 г пшеничной крупы: 100 г квашеной капусты, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 15 г топленого масла, 80 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на масле, добавить промытую и отжатую шинкованную квашеную капусту и тушить до готовности, периодически подливая понемногу воды. Затем добавить в овощи томат-пюре, хорошо перемешать и тушить еще в течение 5-7 мин. Отдельно отварить нарезанный картофель. Мелкую пшеничную крупу вместе с отваром соединить с тушеными овощами и картофелем. Дать прокипеть 10-15 мин. Подать крчик, посыпав красным сладким перцем и зеленью петрушки.

Суп из авелука с луком и горохом

На 75 г авелука: 20 г гороха, 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 3 г пшеничной муки; соль по вкусу.

Сушеный авелук промыть в теплой воде, крупно нарезать, положить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до полуготовности. Добавить предварительно отваренный горох, нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный, обжаренный с мукой репчатый лук и продолжать варить до готовности.

Катнапур

На 500 г молока: 40 г риса; соль, сахар по вкусу.

Рис перебрать, тщательно промыть, замочить в холодной воде, а затем откинуть на дуршлаг. Отварить в воде до полуготовности, затем всыпать его в горячее молоко и варить на слабом огне, периодически помешивая. В конце варки добавить сахар.

Спас «Сюникский»

На 20 г чечевицы: 20 г пшеничной крупы, 1/2 л пахты, 4 г муки; соль, зелень кинзы по вкусу.

Крупную пшеничную крупу (коркот) перебрать, промыть и отварить до готовности. Чечевицу перебрать, промыть, также отварить до готовности и охладить. Охлажденную чечевицу смешать с коркотом. Пахту влить в смесь чечевицы и коркота и, периодически помешивая, дать закипеть. Подать спас холодным, посыпав кинзой.

Танапур (спас из кислого молока)

На 50 г сушеной пахты: 1/4 яйца, 40 г пшеничной крупы, 4 г муки, 20 г репчатого лука, 6 г мяты или кинзы; соль по вкусу.

Сушеную пахту измельчить и замочить на ночь в холодной воде. На следующий день, медленно растирая, развести пахту теплой водой до образования однородной массы (на 100 г пахты 1 л теплой воды). В кастрюле тщательно размешать муку с яйцом, влить в нее разведенную пахту, поставить на небольшой огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить в суп мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, отваренную пшеничную крупу, листья мяты или зелень кинзы, хорошо перемешать и еще раз довести до кипения.

Мацнабрдош (окрошка)

На 200 г мацу на: 1/2 яйца, 100 г огурцов, 40 г зелени петрушки, кинзы, укропа и зеленого лука, 10 г сметаны; соль по вкусу.

Мацун развести холодной кипяченой водой из расчета 1:1. Свежие огурцы (мелкие), круто сваренные яйца, зеленый лук, укроп, кинзу, петрушку мелко нарезать. Подготовленную зелень, нарезанные огурцы и яйца переложить в посуду с разведенным водой мацуном, добавить сметану, по вкусу соль и хорошо размешать. Подать мацнабрдош в холодном виде. Для охлаждения положить в него небольшие кусочки пищевого льда.

Свадебный суп

На 1,5 л куриного бульона: 3 стакана аришты (вид лапши), 2 желтка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок зелени; перец, соль по вкусу.

Для аришты: 1 кг пшеничной муки, 2 яйца, 1 стакан воды; соль по вкусу.

Муку просеять, собрать горкой, сделать в ней углубление, влить туда воду, вбить яйца, добавить соль и замесить очень крутое тесто. Разделить тесто на несколько кусков, раскатать пласты не толще 1,5 мм, затем свернуть в виде рулета и нарезать полосками шириной 3-4 мм. Полученную аришту высушить и хранить в сухом месте.

В кипящий куриный бульон, сваренный с добавлением лука, моркови и пряностей, засыпать аришту и варить до готовности. Отдельно растереть яичные желтки, добавить в них лимонный сок, хорошо перемешать. Влить желтки в готовый суп, нагреть его, не доводя до кипения. Готовый суп посыпать зеленью и подать, положив в него ломтик курицы.

Шорпа

На 150 баранины: 400 г воды, 30 г репчатого лука, 0,1 г перца, соль по вкусу.

Баранину нарезать на куски, залить холодной водой, поставить на огонь. Перед закипанием снять пену, посолить, добавить репчатый лук и варить до готовности при слабом кипении. Поперчить. Сначала подать мясо, затем бульон, заправленный айраном.

Блюда из мяса

Толма в виноградных листьях

На 100 г баранины: 80 г виноградных листьев, 5 г риса, 20 г репчатого лука, 50 г мацуна, 2 г чеснока или 1 г корицы, 10 г; сахар, соль, перец, зелень чабреца, мяты, кинзы, базилика, майорана по вкусу.

Мякоть баранины нарезать на небольшие куски, пропустить через мясорубку. В рубленое мясо добавить полуотваренный рис, мелко нарезанный репчатый лук, кинзу, мяту, базилик, чабрец, майоран, соль, перец; фарш тщательно перемешать. Свежие виноградные листья положить в кипяток на 2-3 мин (кипятить их нельзя), после чего удалить черешки. Взять 1-2 виноградных листка, положить на них фарш, завернуть в виде конверта. На дно кастрюли положить рубленые кости, оставшиеся после отделения от них баранины, и виноградные листья. Сверху уложить рядами подготовленную толму, влить немного бульона или воды и плотно прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне довести толму до готовности. Подать толму политой соком, образовавшимся при тушении. Мацун с толченым чесноком или с сахаром и корицей подать отдельно.

Толма «Аштаракская»

На 100 г баранины: 100 г айвы, 100 г яблок, 4 г риса, 10 г репчатого лука, 6 г кураги, 6 г чернослива, 10 г сахарного песка; соль, черный перец, зелень чабреца, эстрагона, укропа, петрушки, майорана по вкусу.

Отобрать средней величины яблоки и айву, промыть, срезать верхнюю часть (кружочком) и удалить сердцевину. Подготовленную айву предварительно сварить в бульоне до полуготовности. Перед фаршировкой в яблоки насыпать немного сахарного песка. Яблоки и айву наполнить мясным фаршем, приготовленным так же, как и для толмы в виноградных листьях, прикрыть их срезанными верхушками, после чего аккуратно уложить в кастрюлю — сначала айву, а затем яблоки. В промежутки между рядами яблок и айвы положить курагу и чернослив, влить немного бульона, сваренного из костей баранины, оставшихся после отделения мякоти, и прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне довести толму до готовности. Подать толму, полив соком и посыпав зеленью петрушки.

Кололик «Ширакский» (запеченный)

На 150 г баранины: 35 г репчатого лука, 2,5 г зеленого перца, 1/4 яйца (желток) ; 5 г муки, 100 г помидоров, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

В баранину, пропущенную через мясорубку, добавить мелко нарезанный репчатый лук, желтки, соль и молотый черный перец, тщательно перемешать. Из фарша сформировать шарики величиной с грецкий орех. Каждый шарик раскатать, придав ему продолговатую форму с удлиненными концами, и обвалять в муке. В кастрюлю с разогретым маслом положить в один ряд кололик и обжарить с обеих сторон до полуготовности. Затем положить в кастрюлю поджаренный нарезанный репчатый лук, свежие помидоры, разрезанные пополам, стручковый перец и поставить в духовой шкаф на 10-15 мин. Подать кололик, посыпав зеленью.

Папкени «Ширакское»

На 150 г баранины: 4 г риса, 0,5 г корицы, 10 г муки, 20 г топленого масла, 200 г картофеля, 20 г репчатого лука, 1/4 яйца; соль, перец, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

Мякоть баранины пропустить два раза через мясорубку. Измельченное мясо соединить с отваренным рисом, добавить мелко нарезанную кинзу, соль, перец, толченую корицу, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, яйцо. Фарш сначала разделить на шарики, а затем раскатать, придав им продолговатую форму, обвалять их в муке и поджарить на масле. Отдельно пожарить картофель, нарезанный кружочками. Подать папкени с жареным картофелем, полив растопленным маслом и посыпав зеленью петрушки.

Помидоры с бараньим фаршем

На 75 г баранины: 200 г помидоров, 3 г риса, 1/4 яйца, 10 г репчатого лука, 10 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

Баранину пропустить через мясорубку. Молотое мясо, помешивая, обжарить на масле, положить в него мелко нарезанный, обжаренный репчатый лук, сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца, отваренный рис, добавить соль, перец и перемешать. Помидоры промыть, надрезать верхнюю часть, чайной ложкой удалить семена, наполнить фаршем, прикрыть срезанной. частью, положить на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 10-12 мин. Подать помидоры посыпанными зеленью петрушки.

Схторац (бараньи котлеты)

На 150 г баранины: 20 г картофеля, 1/4 яйца, 4 г чеснока, 20 г топленого масла, 6 г муки, 100 г томатной подливки; соль, красный и черный перец по вкусу.

Мякоть баранины пропустить через мясорубку, добавить также пропущенный через мясорубку сырой картофель, толченый чеснок, соль, черный и красный перец, перемешать и снова пропустить через мясорубку. Фарш смешать со взбитыми яйцами и разделить на части, придать каждой яйцевидную форму, обвалять в муке и обжарить на топленом масле. Подать схторац политым томатной подливкой.

Бумбар (бараньи колбаски)

На 150 г баранины: 1/2 яйца, 20 г топленого масла, 1 г укропа, 20 г зерен граната, 0,25 г перца; соль, чеснок по вкусу, тонкие бараньи кишки длиной 30 см.

Мякоть баранины пропустить два раза через мясорубку, добавить яйцо, укроп, соль, перец, чеснок, зерна граната, тщательно перемешать и поставить в холодное место. Через час массу размешать и при помощи специального шприца наполнить ею (не очень туго) заранее подготовленные тонкие кишки, нарезать их на куски длиной 8 см и перевязать концы шпагатом. Бумбар поджарить на сковороде с топленным маслом до готовности. Подать бумбар на тарелке; отдельно подать лимон.

Борани «Лорийское»

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 200 г ра зной зелени,

100 г помидоров. Соль, перец по вкусу.

Подготовленную баранину (корейку или грудинку) разрезать на небольшие куски, положить в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить. Добавить мелко нарезанный, обжаренный репчатый лук, мелко нарезанную зелень, разрезанные пополам помидоры, соль, перец и тушить мясо в плотно закрытой посуде до готовности.

Баранина со стручками фасоли и яйцом

На 150 г баранины: 150 г стручков фасоли, 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 1 яйцо; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Из баранины, нарезанной на куски, сварить бульон. Вареное мясо положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить в течение 15-20 мин в закрытой посуде. Отдельно припустить в бульоне тонко нарезанные стручки фасоли и откинуть их на сито. Тушеное мясо положить в кастрюлю, обложить вареными стручками фасоли, добавить соль, перец, залить взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф на 3-5 мин. Подать баранину посыпанной зеле нью петрушки.

Баранина с курагой в керакане

На 150 г баранины: 100 г картофеля, 50 г зеленой фасоли, 30 г кураги, 50 г помидоров, 25 г болгарского перца, 25 г репчатого лука, 20 г разной зелени; соль по вкусу.

В глиняную посуду (керакан) положить нарезанный ломтиками картофель, нарезанный кружочками репчатый лук, болгарский перец, курагу, помидоры, стручки молодой фасоли и жирную корейку, разрезанную на кусочки весом по 50-60 г. Продукты, уложенные в посуду, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью, влить столько воды, чтобы она покрыла мясо и овощи. Запекать в духовом шкафу в течение 1,5-2 ч. Блюдо можно приготовить без кураги. Подать в той же посуде.

Ариса в тонире

На 150 г баранины: 70 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 25 г репчатого лука; соль, зелень по вкусу.

Жирную баранину нарезать на куски весом 100-150 г, положить в глиняную посуду, залить водой. Посуду плотно закрыть, опустить в тонир с полупогасшими углями, после чего тонир закрыть. Когда мясо сварится, посуду вынуть из тонира, мясо отделить от костей, вновь переложить в ту же посуду с бульоном, добавить предварительно замоченную крупу, полить разогретым маслом, посолить, перемешать, посуду плотно закрыть и вновь опустить в тонир. В процессе варки арису периодически вынимать из тонира и перемешивать. Готовую арису переложить в тарелки, полить разогретым маслом с жареным луком и подать, посыпав зеленью.

Керусус

На 150 г баранины: 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 100 г картофеля; соль, перец, разная зелень по вкусу.

Мякоть баранины или говядины нарезать поперек мышечной ткани кусочками длиной 2-3 см и толщиной 1 см, посолить, поперчить, перемешать, положить на противень с разогретым маслом и жарить до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, отдельно поджаренное томат-пюре, посыпать нарезанной зеленью, противень прикрыть крышкой и довести мясо до готовности. Подать керусус с жареным картофелем, свежими или солеными огурцами.

Лопатка с помидорами

На 150 г мяса: 30 г воды, 10 г масла, 100 г помидоров, соль по вкусу.

Лопатку ягненка промыть, не разрезая на куски посолить и положить на сковородку, смазанную маслом, полить водой, закрыть крышкой, поставить в духовку и довести до готовности. В отдельной кастрюле поджарить на масле вымытые и очищенные от семян и кожицы помидоры, полить их соком, образовавшимся при тушении мяса, и, периодически помешивая, довести до пюреобразной консистенции. Полученной массой залить тушеную лопатку, подогреть. Разрезать на порционные куски, полить соком и подать.

Грпаник (лопатка фаршированная)

На 1 баранью лопатку (750 г) : 175 г риса, 50 г топленого масла, 1 почка (или почки с печенью, или только печень — 150 г), 30 г миндаля, 20 г кишмиша, 40 г укропа; соль, перец, кардамон по вкусу.

Лопаточную кость вынуть не разрезая мякоти. Мякоть промыть, посолить, поперчить, положить на противень, влить 175-200 г холодной воды, поставить противень в хорошо разогретую духовку, мясо припустить и оставить в духовке до покраснения с обеих сторон. Бараньи почки очистить от жира и пленки, положить в горячую воду и кипятить 3-5 мин для удаления неприятного запаха, затем мелко нарезать вместе с частью печени и поджарить на сковороде на топленом масле. На этом же масле поджарить перебранный и промытый рис, добавить очищенный от кожицы миндаль, молотый кардамон, мясной сок, образовавшийся при поджарке мяса, кишмиш, поджаренные почки с печенью. Все это хорошо перемешать, противень прикрыть крышкой и довести до полной готовности сначала на сильном, а затем на слабом огне. В жареной лопатке острым ножом надрезать карман, наполнить его приготовленным фаршем, зашить, сделать проколы иглой и вновь поставить в духовку на 15-20 мин до полной готовности мяса. Подать блюдо с пловом, украсив зеленью укропа.

Баранина по-котайски

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 150 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Нарезанную на куски баранину обжарить в кастрюле на масле, затем добавить горячей воды, чтобы она только покрыла мясо. Посуду закрыть и тушить мясо на слабом огне. После этого добавить мелко нарезанный обжаренный репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, соль, перец и тушить до готовности. Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

Пастынер с тыквой (тушеная баранина)

На 150 г баранины: 250 г тыквы, 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Мякоть баранины нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, обжарить на масле, залить горячей водой, чтобы она покрыла баранину, закрыть посуду и тушить на небольшом огне. Через 10-15 мин добавить мелко нарезанный, обжаренный репчатый лук, соль, перец, положить на мясо обжаренные ломтики тыквы и разрезанные пополам помидоры и тушить в духовом шкафу до готовности. Подать, горячим.

Казани (шашлык на сковороде)

На 200 г баранины: 75 г репчатого лука, 25 г гранатового сока, 80 г зерен граната; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Жирную баранью корейку или грудинку нарезать кусками весом 40-50 г, положить на сковороду с подогретым маслом, посыпать солью, перцем и обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжать жарить еще 5 мин. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и снять шашлык с огня. Подать шашлык посыпанным зернами граната и зеленью петрушки.

Шашлык из бараньей печени, сердца и почек

На 100 г печени: 70 г сердца, 20 г почек, 20 г курдючного жира, 20 г репчатого лука, 50 г свежих огурцов, 50 г помидоров; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Печень обмыть, удалить желчные протоки, очистить от пленки и разрезать на куски. Почки разрезать вдоль пополам, очистить от пленки и тщательно промыть. Сердце промыть и вымочить в холодной воде в течение 2-3 ч. Куски печени и сердца, нарезанные пополам почки нанизать на металлические шпажки, посолить, обмазать курдючным жиром и жарить над раскаленными углями. Подать шашлык на блюде, сверху уложить нарезанный кольцами репчатый лук и зелень; свежие огурцы и помидоры подать отдельно.

На 60 г сердца: 70 г печени, 60 г легких, 20 г пищевода, 25 г курдючного жира, 40 г репчатого лука, 15 г томата-пюре; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Печень после удаления желчи очистить от пленки. Легкие промыть. Почки разрезать вдоль пополам и очистить от пленки. Пищевод вывернуть и хорошо промыть. Подготовленные субпродукты и курдючное сало промыть, нарезать на одинаковые куски, положить на сковородку и жарить до полуготовности. Затем добавить нарезанный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец. Закрыть сковороду крышкой и довести тжвжик до готовности. Это блюдо можно приготовить и без томата-пюре. Подать тжвжик посыпанным петрушкой.

Мозги отварные

На 100 г мозгов: 5 г уксуса, 2-3 лавровых листка, 1-2 горошины черного перца, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Мозги бараньи или говяжьи замочить в холодной воде на 30-40 мин, после чего с них снять пленку, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус, соль, лавровый лист, перец и варить. Как только вода закипит, уменьшить огонь и продолжать варку еще 20-30 мин. Готовые мозги вынуть из отвара, охладить, разрезать пополам и посыпать солью и перцем. Подать мозги, посыпав зеленью петрушки; отдельно подать лимон.

Тыал (каурма)

На 1,5 кг говядины: 200 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 12 г муки, 80 г риса, 50 г молока, 30 г коньяка; соль, перец, эстрагон по вкусу.

Баранью тушу разрубить на части и удалить крупные кости. Мясо разрезать на куски весом по 200-250 г, посолить и оставить на 7-8 ч. Затем мясо промыть, отварить до полуготовности и удалить оставшиеся кости. Подготовленную баранину жарить на курдючном жире до готовности. Готовое мясо плотно уложить в глиняную посуду, залить растопленным курдючным жиром, чтобы он покрыл мясо. В таком виде тыал оставляют на хранение. По мере употребления тыала необходимо добавлять в посуду растопленный жир, для того чтобы оставшееся мясо было все время покрыто достаточно плотным жировым слоем. Если при хранении тыала на поверхности жира появятся трещины — это признак порчи мяса. Тыал употребляют в горячем и холодном виде; из него также готовят различные блюда. Тыал можно приготовить и из говядины.

Фрикадельки жареные

На 125 г говядины: 200 г картофеля, 25 г топленого масла, 1/4 яйца, 15 г сухарей, 15 г лимона; соль, перец и зелень кинзы по вкусу.

Мякоть говядины пропустить два раза через мясорубку, добавить соль, перец, яичные желтки, мелко нарезанную кинзу и хорошо перемешать. Из фарша сформировать шарики величиной с грецкий орех. Подготовленные шарики смочить в яичном белке, обвалять в толченых сухарях и затем обжарить на масле. Отдельно поджарить нарезанный дольками картофель. Подать фрикадельки политыми маслом с жареным картофелем; лимон подать отдельно.

Армлов (запеканка из говядины)

На 150 г говядины: 80 г картофеля, 15 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 1/4 яйца, 50 г сметаны, 10 г толченых сухарей; соль, перец, зелень петрушки или кинзы по вкусу.

Отваренную говядину и картофель пропустить два раза через мясорубку, добавить обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелко нарезанную кинзу или петрушку и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду. Поверхность фарша выровнять, смазать яйцом, посыпать толчеными сухарями, полить растопленным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 20-25 мин. Подать армлов разрезанным на куски; отдельно подать сметану.

Котлеты во фритюре

На 150 г говядины: 25 г болгарского перца, 0,1 г красного перца, 20 г топленого масла, 40 г помидоров, 50 г огурцов, 1/2 яйца; соль, тмин, перец, чеснок по вкусу.

Мякоть говядины пропустить два раза через мясорубку вместе с чесноком и болгарским перцем. В молотое мясо добавить семена тмина, красный перец, соль и хорошо перемешать. Скатать из фарша небольшие шарики, обмакнуть их во взбитые яйца и обжарить в кипящем топленом масле. Подать котлеты с помидорами и огурцами.

Мясной горошек

На 150 г говядины: 25 г болгарского перца, 0,1 г красного перца, 15 г томата-пюре, 20 г топленого масла; соль, тмин, перец, чеснок по вкусу.

Для картофельного пюре: 200 г картофеля, 50 г молока, 20 г сливочного масла, 1/4 яичного желтка.

Мякоть говядины вместе с чесноком и болгарским перцем пропустить через мясорубку, добавить тмин, красный перец, соль и тщательно перемешать. Фарш замесить как тесто, положить в керамическую или фарфоровую посуду и поставить в холодное место. Через час переложить фарш в глубокую сковороду, смазанную жиром, и, помешивая ложкой, жарить до тех пор, пока не испарится влага и фарш не станет рассыпчатым. Обжаренное мясо залить томатом-пюре, разведенным небольшим количеством воды (1/3 стакана на порцию); кастрюлю закрыть и на небольшом огне тушить 20-25 мин. Отдельно приготовить картофельное пюре на молоке и подать его с мясным фаршем.

Миджурум (мясная лепешка)

На 125 г говядины: 1 яйцо, 20 г топленого масла, 100 г маринованных овощей; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Измельченное в мясорубке мясо слегка обжарить на масле и охладить. В обжаренный фарш положить взбитые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец. На смазанную маслом сковороду положить подготовленный мясной фарш, выровнять, полить растопленным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 20 мин. Подать миджурум на той же сковороде, посыпав петрушкой; отдельно подать разные маринованные овощи.

Мусака с тыквой

На 125 г говядины: 250 г тыквы, 20 г топленого масла, 12 г риса, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука; соль и перец по вкусу.

Мякоть говядины нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле, залить водой так, чтобы она покрыла мясо, прикрыть посуду крышкой и тушить до готовности. Рис перебрать, промыть и отварить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на масле. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и обжарить. Мясо смешать с полуотваренным рисом, обжаренным луком и посыпать солью и перцем. На смазанную маслом сковороду уложить слой тыквы, затем слой мяса, покрыть слоем тыквы, обложить разрезанными пополам помидорами, влить немного бульона и в духовом шкафу довести мусаку до готовности. Подать мусаку на той же сковороде.

Вырезка в сметане

На 125 г вырезки: 50 г сметаны, 10 г топленого масла, 100 г маринованного винограда; соль, гвоздика, перец по вкусу.

Вырезку очистить от пленки и жира и нарезать кусками толщиной 1-1,5 см, слегка отбить, посыпать солью, перцем и поджарить с обеих сторон на масле. Затем мясо залить сметаной, добавить гвоздику, прикрыть сковороду крышкой и на небольшом огне тушить 10-12 мин. Подать вырезку на той же сковороде; маринованный виноград подать отдельно.

Хинкали

Для фарша (на 300 г говядины) : 200 г свинины (или смесь баранины и говядины), 3 луковицы; молотый черный перец и соль по вкусу.

Для теста (на 1 стакан пшеничной муки): 1 стакан воды; соль по вкусу.

На деревянную доску просеять муку, собрать ее холмиком, сделать в нем углубление, в которое влить 1 стакан воды, добавить щепотку соли и замесить тесто. Полученное тесто раскатать на доске тонким слоем, вырезать из него кружочки величиной с десертную тарелку. Положить на каждый кружок по ложке заранее приготовленного фарша и, собрав края, придать хинкали требуемую форму.

Для фарша мякоть говядины и свинины нарезать кусками и вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Затем добавить в мясо черный перец, посолить и тщательно перемешать, долив примерно 0,5 стакана теплой воды, то есть столько, сколько вберет в себя рубленое мясо.

Подготовленные таким образом хинкали опустить в слегка подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении около 10-15 мин, пока не всплывут. Готовые хинкали вынуть шумовкой и подать к столу горячими.

Телячья грудинка фаршированная

На 1 кг грудинки: 100 г риса, 50 г репчатого лука, 50 г стручков перца, 80 г топленого масла, 40 г петрушки, 0,3 г гвоздики, 0,5 г корицы, 20 г изюма, 1 яйцо, 60 г томата-пюре; соль, перец по вкусу.

В телячьей грудинке с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезать пленки и срезать с хрящей грудную кость. Во всю длину грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, прорезать пленку так, чтобы получилось отверстие в виде кармана, и посолить.

Предварительно замоченный рис обсушить в салфетке, обжарить на масле, переложить в кастрюлю, влить горячую воду (2:1), закрыть крышкой и варить на небольшом огне до полной готовности. Мелко нарезанный репчатый лук и стручки перца по отдельности слегка обжарить на масле. В кастрюлю с рисом положить обжаренный лук, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, сырое яйцо, очищенный и промытый изюм, гвоздику, корицу, черный перец, соль и тщательно перемешать.

Подготовленную грудинку на три четверти заполнить фаршем, зашить края, положить на смазанный маслом противень, острым ножом проколоть в нескольких местах, залить разведенным водой томатом-пюре. Жарить грудинку в течение 1-1,5 ч в духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком. Подать фаршированную грудинку целиком.

Запеканка из свинины и говядины

На 80 г нежирной свинины: 60 г говядины, 20 г пшеничной крупы, 20 г репчатого лука, 12 г сливочного масла, 15 г лимона, 15 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

Нежирную свинину пропустить через мясорубку, добавить рубленый репчатый лук, соль, перец и тщательно перемешать. Замочить на 1 ч пшеничную крупу и сварить из нее плов. Подготовленный фарш и плов перемешать до однородной массы. Говядину пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Противень смазать маслом, выложить на него ровным слоем свинину, смешанную с пловом, подровнять. Сверху уложить фарш говядины, затем второй слой свинины, вновь подровнять, полить растопленным маслом, в нескольких местах положить кусочки сливочного масла и поставить в духовку на 35-40 мин. Подать блюдо, полив соком, образовавшимся при запекании изделия; лимон подать отдельно.

Сулу-хингал

На 400 г баранины: 1 стакан муки, 1 яйцо, 0,5 стакана гороха (крупного), 4 ст. ложки сливочного масла (топленого), 1 луковица, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 пучок зелени (кинза, укроп), сушеная мята; соль, перец по вкусу.

Баранину (грудинку, лопатку или корейку), из расчета два куска на порцию, варить до готовности. Затем от мяса отделить косточки, а бульон процедить через металлическое сито. Отдельно в холодной воде замочить горох на 3-4 ч и варить до полуготовности. После этого положить его в бульон и довести до готовности.

Из муки на воде и яйцах с добавлением соли замесить крутое тесто (как для лапши) и раскатать его толщиной 1 мм. Тесто нарезать четырехугольниками со стороной 2-3 см. Слегка встряхнуть их на сите, чтобы освободить от лишней муки, положить в кипящий бульон. При закипании добавить пассерованный на масле нарезанный лук и нашинкованные кинзу и укроп, довести до полной готовности.

Перед подачей на стол блюдо посыпать сушеной мятой и свежей зеленью.

Баструма

На 1 кг говяжьей вырезки: 4 луковицы, 4 ст. ложки винного уксуса, пучок зелени петрушки; черный молотый перец, душистый перец горошком, соль по вкусу.

Говяжью вырезку очистить от пленок и сухожилий, нарезать кубиками по 25-30 г, уложить в керамическую (или эмалированную) посуду, посыпать черным перцем, рубленым луком, солью, добавить винный уксус, лавровый лист, душистый перец. Всю массу перемешать и выдержать в холодном месте 2-3 дня.

Маринованное мясо нанизать на вертел и жарить до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени, периодически поворачивая. Подать в горячем или холодном виде.

Люля-кебаб

На 800 г баранины: 40 г курдючного сала, 2 луковицы, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка барбариса, 1 лимон, 360 г муки для лаваша; соль, перец, зелень.

Мякоть баранины без сухожилий несколько раз провернуть через мясорубку вместе с курдючным салом, добавить сырой рубленый репчатый лук, соль, перец и лимонный сок. Полученный фарш размешать и выдержать на льду в течение 2-3 ч (замариновать), затем сформовать из него короткие сардельки по 2 шт. на порцию. Нанизать их на шпажки (шампуры) и поджарить на решетке над углями. При подаче снять колбаски с шампура, завернуть в тонкую лепешку из пшеничной муки (лаваш), положить на блюдо или тарелку.

Подавать с зеленым луком и дольками лимона. Украсить блюдо веточками зелени. Отдельно можно подать барбарис — сушеный молотый или свежий.

Блюда из птицы

Курица тушеная с бамией

На 125 г курицы: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 100 г бамии, 200 г помидоров, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Подготовленную тушку курицы отварить и разрезать на куски, бульон процедить. Куски курицы положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный, обжаренный репчатый лук, бамию, лимонный сок, соль, перец, разрезанные пополам помидоры, закрыть крышкой и на небольшом огне тушить до готовности. Курицу можно тушить целиком. Подать курицу, посыпав зеленью петрушки.

Ариса

На 125 г курицы: 70 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 30 г репчатого лука или 0,5 г корицы; соль по вкусу.

Подготовленную тушку курицы отварить, отделить мясо от кости и нарезать на куски. В кипящий куриный бульон засыпать заранее замоченную крупную пшеничную крупу, добавить куски курицы и продолжать варить на небольшом огне. Как только каша загустеет, взбить ее венчиком и продолжать варить до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу, после чего посолить и перемешать. Арису подать на блюде. Отдельно подать обжаренный на масле репчатый лук или корицу и топленое масло. Это блюдо можно приготовить также из индейки и баранины.

Курица отварная с томатной подливкой

На 150 г курицы: 3 г муки, 20 г топленого масла, 10 г томат-пюре, 40 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Обработанную тушку курицы положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла курицу, и варить до готовности. Тушку вынуть из бульона, нарезать на куски, а бульон процедить. Крупно нарезанный репчатый лук обжарить на масле, добавить томат-пюре и продолжать жарить еще 5 мин. Муку, поджаренную до светло-желтого цвета, развести процеженным бульоном (75-100 г), добавить обжаренный лук и томат-пюре, соль, перец и дать закипеть. Полученной подливкой залить куски вареной курицы, кастрюлю закрыть и на небольшом огне довести до кипения. Подать курицу с подливкой, посыпав зеленью петрушки.

Цыплята с подливкой из сушеных фруктов

На 150 г цыпленка: 20 г топленого масла, 10 г чернослива, 10 г изюма, 50 г сметаны; соль по вкусу.

Подготовленных цыплят распластать, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сторон, затем разрубить на куски, положить в кастрюлю, добавить промытые изюм, курагу, залить горячей водой (150-200 г), закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности. Подать цыплят политыми подливкой из сушеных фруктов.

Цыплята, припущенные с овощами

На 1 цыпленка весом 300 г: 40 г сливочного масла, 300 г помидоров, 250 г баклажанов, 100 г зеленого перца, 100 г репчатого лука; соль, перец, корица, гвоздика по вкусу.

Подготовленные тушки цыплят распластать и посолить. В кастрюлю положить кусок сливочного масла и уложить слоем разрезанные пополам помидоры, посолить. Сверху на помидоры положить цыплят, а затем второй слой нарезанных дольками помидоров, баклажаны, нарезанные кружочками, репчатый лук, нарезанный кольцами, и зеленый перец целиком, вновь посолить, посыпать толченой корицей, добавить по 3-4 шт. гвоздики и черного перца. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить цыплят на слабом огне до готовности. Подать цыплят посыпанными мелко нарезанным укропом.

Индейка, фаршированная рисом, фруктами, с приправами

На одну индейку весом 2 кг: 100 г риса, 50 г очищенного миндаля, 50 г кураги, 30 г изюма, 100 г масла; соль, зелень петрушки.

Рис отварить до полуготовности, добавить перебранные, промытые и припущенные в масле с водой изюм, курагу, очищенный от кожицы миндаль, топленое масло, толченую гвоздику, корицу и перемешать. Полученным фаршем наполнить подготовленную тушку индейки и зашить. Фаршированную индейку положить на смазанный маслом противень, полить маслом и горячей водой и жарить в духовом шкафу до полной готовности, периодически поливая образовавшимся соком. Готовую индейку разрубить на куски, положить на блюдо, вокруг уложить фарш, полить соком и украсить зеленью петрушки. В качестве начинки можно использовать также рассыпчатый плов из пшеничной крупы с жареным луком и сушеным кизилом. Таким же способом можно приготовить курицу.

Куриная грудка на вертеле

На 150 г куриной грудки: 10 г сливочного масла, 3 г уксуса, 100 г маринованного винограда; соль, зелень петрушки по вкусу.

Подготовленную тушку куриной грудки промыть, обсушить салфеткой, посолить, сделать на грудке 2-3 надреза, нанизать ее на вертел и жарить над раскаленными углями, периодически поворачивая и смазывая растопленным сливочным маслом, смешанным с уксусом. Подать куриную грудку на блюде, украсив веточками зелени петрушки; маринованный виноград подать отдельно.

На 1 курицу или индейку (1,2-2 кг): 0,5 стакана риса, 0,5 стакана очищенного миндаля, 2 ст. ложки кураги, 4 ст. ложки изюма, 5 ст. ложек топленого масла, 1 ч. ложка корицы, 4 бутона гвоздики, соль; зелень петрушки по вкусу.

Рис отварить до полуготовности, посолить. Изюм, курагу, очищенный миндаль обжарить в масле (5 мин), смешать с рисом, добавить топленое масло, молотые корицу и гвоздику. Полученным фаршем наполнить подготовленную тушку курицы или индейки, зашить ее нитками, смазать маслом, положить в глубокую сковороду, долить около 0,5 стакана горячей воды и жарить в духовке, периодически поливая соком, до готовности.

Готовую птицу разрубить на куски, положить на блюде, вокруг уложить начинку, украсить зеленью.

Фазан в вине

На 150 г фазана: 20 г белого виноградного вина, 20 г топленого масла, 50 г маринованных огурцов, 200 г картофеля; соль, зелень петрушки по вкусу.

Обработанную тушку фазана посолить, обжарить со всех сторон на масле, затем положить в кастрюлю, добавить вино, кастрюлю закрыть крышкой и тушить на небольшом огне. Готового фазана разрубить на куски, переложить на блюдо, залить образовавшимся соком, вокруг фазана уложить гарнир (жареный картофель, маринованные огурцы) и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 200 г курицы: 20 г лука, 5 г муки, 15 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 г красного перца, 3 г чеснока; соль по вкусу.

Курицу разделить по сочленениям, уложить в посуду, добавить масло, мелко нашинкованный лук и обжарить. Затем добавить обжаренную муку, красный молотый перец, сметану, дать закипеть и на слабом огне довести до готовности. Подать с лапшой; отдельно подать толченый чеснок.

Блюда из рыбы

Ишхан (форель) в вине

На 200 г форели: 35 г белого виноградного вина, 10 г лимона или 55 г зерен граната; соль, зелень по вкусу.

На дно кастрюли положить крест-накрест небольшие чистые палочки, влить белое вино; на палочки в 2-3 ряда уложить подготовленную, подсолennую и поперченную, форель. Сверху на рыбу положить крупно нарезанные листья эстрагона и зеленый лук. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбу в течение 18-20 мин. Подать форель горячей; лимон или зерна граната подать отдельно.

Ишхан по-норкски

На 200 г форели: 35 г белого виноградного вина, 10 г эстрагона, 50 г зеленого лука, 10 г свежей алычи, 20 г нар-шараба или 55 г зерен граната; красный перец, соль, зелень по вкусу.

Очищенную рыбу выпотрошить не разрезая брюшка — через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Выпотрошенную рыбу хорошо промыть. Брюшко рыбы внутри посыпать солью, перцем, после чего наполнить мелко нарезанными листьями эстрагона, зеленым луком и промытой алычой (свежей или сушеной). Подготовленную рыбу свернуть кольцом. Для этого хвостовой плавник просунуть в отверстие нижней челюсти рыбы. В кастрюлю положить крест-накрест чистые палочки, налить вино, положить рыбу на палочки и припускать 18-20 мин. Подать форель горячей или холодной, украшенной зеленью; нар-шараб или зерна граната подать отдельно.

Ишхан по-рыбацки

На 200 г форели: 50 г эстрагона, 50 г зеленого лука, 6 г каменной соли.

В кастрюлю положить тщательно промытые мелкие речные камни, налить воду так, чтобы она покрыла поверхность камней, и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить дробленую каменную соль, положить в 1-2 ряда выпотрошенную и промытую форель с чешуей.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбу в течение 18-20 мин. Подать форель горячей; зеленый лук и эстрагон подать отдельно.

Котлеты из ишхана

На 200 г форели: 50 г топленого масла, 1/4 яйца, 50 г томатной подливки, 3 г соли, 0,02 г душистого перца, 0,5 г мускатного ореха, 0,2 г черного перца, 1 г чеснока, 2 г эстрагона.

Форель очистить, выпотрошить и промыть. Мякоть рыбы нарезать на куски и дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, толченый мускатный орех, черный и душистый перец, чеснок, соль и тщательно перемешать. Из приготовленного фарша скатать шарики величиной с куриное яйцо. Подготовленные шарики поджарить на сковороде. Отдельно приготовить томатную подливку. Подать котлеты на блюде, полив томатной подливкой и посыпав эстрагоном.

Ишхан на вертеле

На 250 г форели: 5 г сливочного масла, 15 г лимона, 50 г зерен граната; соль, эстрагон, красный перец по вкусу.

Рыбу выпотрошить не разрезая брюшка — через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Столовой ложкой осторожно выскоблить внутренности и удалить слои крови с хребтовой части. После этого рыбу тщательно промыть и обсушить полотенцем.

Для того чтобы рыба в процессе приготовления не деформировалась, нужно острым ножом на коже в нескольких местах сделать надрезы. Подготовленную рыбу снаружи к внутри посолить, посыпать красным перцем, нанизать на вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени), периодически переворачивая и смазывая сливочным маслом. Подать форель на блюде, украсив кружочками лимона и веточками эстрагона. Зерна граната подать отдельно. Лимон можно также подать отдельно.

Сиг на вертеле

На 120 г сига: 30 г зерен граната или 1/4 лимона, 30 г зелени, 5 г томата-пюре; соль и перец по вкусу.

Подготовленную и нарезанную на куски весом 120 г рыбу выдержать в маринаде в течение 2-3 ч, нанизать на вертел, смазать томатом-пюре и жарить на открытом огне. Подать рыбу на блюде, украсив веточками зелени, зернами граната или ломтиками лимона. Гарниром могут служить печеные помидоры, баклажаны и зеленый перец.

Сиг припущенный

На 200 г рыбы: 5 г репчатого лука, по 5 г петрушки, сельдерея, лаврового листа, перца; соль по вкусу.

На спинке подготовленной для припускания рыбы сделать надрезы (для средней рыбы 4-5 надрезов), уложить в кастрюлю, свернув кольцом. Залить горячей водой из расчета 0,3 л на 1 кг рыбы, добавить специи и припускать в плотно закрытой посуде.

Сиг с овощами

На 200 г сига: 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 15 г топленого масла, 3 г муки, 2 г чеснока, 100 г рыбного бульона; соль, перец горошком, зелень петрушки по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и отварить. Из головы и хвоста сварить бульон и процедить. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5-7 мин. Обжаренную муку, помешивая, развести рыбным бульоном, добавить подготовленные овощи, толченый чеснок, соль, перец и дать закипеть. Отваренную рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения. Подать сиг на блюде, посыпав зеленью петрушки.

На 250 г форели: 20 г риса, 20 г масла, 15 г изюма, 0,1 г имбиря; соль, зелень петрушки по вкусу.

Очищенную рыбу выпотрошить не разрезая брюшка — через отверстие, образовавшееся после удаления жабр, затем промыть и посолить. Рыбу наполнить отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем. Подготовленную рыбу свернуть кольцом, продев хвостовой плавник в отверстие нижней челюсти, после чего уложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовом шкафу. Подать форель на блюде, украсив веточками петрушки.

Пеструшка (кармрахайт) припущенная

На 250 г пеструшки: 60 г воды; соль, зелень петрушки по вкусу.

Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, посолить, положить в кастрюлю, добавить немного воды, закрыть кастрюлю крышкой и припускать на небольшом огне 15-18 мин. Снять кастрюлю с огня, осторожно переложить и украсить ее веточками зелени петрушки. Укус подать отдельно.

Пеструшка в сухарях

На 250 г рыбы: 1/4 яйца, 20 г молока, 20 г сухарей, 20 г топленого масла, 15 г лимона, 10 г муки; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Очищенную ивыпотрошенную рыбу промыть и посолить. Яйцо взбить, соединить с молоком и размешать до получения однородной массы. Рыбу обвалять в муке, обмакнуть в смесь из молока с яйцом, после чего обвалять в мелких сухарях и обжарить в масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Подать пеструшку на блюде вместе с нарезанным кружочками лимоном, украсив веточками зелени петрушки.

Пеструшка жареная

На 250 г рыбы: 30 г топленого масла, 10 г лимона, 10 г муки; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Отобрать одинаковую по величине рыбу, очистить, выпотрошить, промыть, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Подать пеструшку на блюде, украсив ее веточками зелени петрушки и ломтиками лимона; лимон можно заменить ломтиками соленых огурцов.

Пеструшка, запеченная в пергаментной бумаге

На 250 г рыбы: 80 г помидоров, 20 г зеленого лука, 10 г эстрагона, 10 г сливочного масла, 10 г муки для теста; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Лист пергаментной бумаги смазать сливочным маслом, уложить на него очищенную, выпотрошенную, промытую рыбу, сверху выложить рядами нарезанные дольками помидоры, мелко нарезанный зеленый лук, эстрагон, посыпать солью, перцем. Сложить края бумаги, концы загнуть и залепить тестом. Пакет с рыбой уложить на смазанный маслом противень и запекать в духовом шкафу в течение 15-18 мин. После этого осторожно развернуть пергаментную бумагу и переложить рыбу на блюдо. Подать пеструшку, украсив веточками зелени петрушки.

Кчуч из пеструшки

На 200 г пеструшки: 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 100 г помидоров, 15 г болгарского перца, по 2 зерна черного и душистого перца, 5 г соли, 25 г белого виноградного вина, 20 г муки для теста. Красный перец, зелень эстрагона по вкусу.

На дно глиняной посуды, смазанной сливочным маслом, положить слой репчатого лука, нарезанного кольцами, а на него слой красных помидоров, нарезанных кружочками, мелко нарезанный болгарский перец, посыпать солью, красным перцем и добавить несколько зерен черного и душистого перца. Сверху на овощи уложить в один ряд обработанную пеструшку (крупные рыбыны разрезать на куски), покрыть слоем нарезанных помидоров, луком, эстрагоном и добавить перец (черный, красный и душистый), залить вином, закрыть посуду крышкой, края крышки обмазать тестом. Поставить посуду с рыбой в горячий духовой шкаф на 30-40 мин. Подать пеструшку в той же посуде.

Кокак отварной

На 190 г кокака: 40 г риса (для плова), 30 г моркови и лука; соль, перец, зелень по вкусу.

На дно кастрюли поместить решетку или палочки из нержавеющей металла и налить горячей воды до поверхности решетки. На решетку уложить очищенные от чешуи и жабр потрошенные, хорошо промытые, посоленные со стороны брюшка и нарезанные куски кокака. Разложить по всей поверхности рыбы нарезанные кружочками морковь, репчатый лук, добавить перец горошком, листья эстрагона, посолить и поставить на огонь. Через 15-20 мин после закипания кастрюлю снять с огня, рыбу оставить под закрытой крышкой еще на несколько минут и затем снять. На гарнир подать плов, украсив зеленью петрушки.

Салаты

Салат из баклажанов с луком

На 100 г баклажанов: 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 30 г винного уксуса; соль и перец по вкусу.

Подобрать одинаковые по величине зрелые баклажаны, нарезать кружочками толщиной 2 см, посолить и оставить на 5-10 мин для выделения горького сока; затем кружки отжать и поджарить на растительном масле. На дно банки положить нарезанный кружками репчатый лук, посолить, заполнить банку баклажанами и луком, залить уксусом с черным перцем, закрыть и хранить в холодном темном месте. Подавать как закуску.

Салат из баклажанов

На 100 г баклажанов: 60 г помидоров, 2 г чеснока, 20 г подсолнечного масла; соль, перец и зелень по вкусу, уксус.

Баклажаны положить на раскаленную сковороду без масла и испечь. Когда баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего мелко нарезать, переложить в салатник, посыпать толченым чесноком и перемешать. Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат и осторожно перемешать. Вокруг баклажанов уложить дольки помидоров и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из помидоров с чесноком

На 200 г помидоров: 2 г чеснока, 25 г уксуса; соль, черный перец, зелень кинзы по вкусу.

Истолченный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 мин. Помидоры нарезать дольками, выложить в салатник, посолить и поперчить, полить настоянным на чесноке уксусом, а затем посыпать зеленью кинзы.

Салат из квашеной капусты и картофеля

На 125 г картофеля: 80 г квашеной капусты, 50 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень по вкусу.

Отваренный на пару или в воде картофель охладить, очистить от кожуры, нарезать кружочками, сложить в посуду; добавить шинкованную капусту, отжатую от рассола, соль, перец, подсолнечное масло, мелко нарезанный репчатый лук, осторожно перемешать, переложить в салатник и посыпать зеленью.

Салат из овощей с яйцами

На 100 г картофеля: 1/2 яйца, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г сметаны; соль, перец и зелень петрушки по вкусу.

Отваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. Огурцы и помидоры также нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися рядами картофель, огурцы, помидоры, посолить, поперчить, полить сметаной (сметану можно подавать отдельно), сверху положить нарезанное кружочками яйцо. При подаче посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить салат помидором, оформленным в виде тюльпана.

Салат из фасоли

На 1 стакан фасоли: 2-3 моркови, 75 г сельдерея, 200 г салата, 2 ст. ложки растительного масла; горчица, сахар, уксус по вкусу.

Фасоль, предварительно замоченную, отварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; добавить промытый, нарезанный салат и все это перемешать. Затем положить в салатник горчицу, соль, сахар и растереть, постепенно подливая растительно масло, а затем уксус. Подготовленные продукты выложить в салатник, перемешать, сделать из них горку и украсить ее листьями салата, морковью и, по желанию, ломтиками яблок.

Салат из красной фасоли

На 80 г фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла, 15 г уксуса; соль, перец, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, после чего откинуть на сито. Остывшую фасоль посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике, украсив луком и веточками зелени петрушки и кинзы.

Салат из баклажанов с помидорами

Пропорции произвольные.

Баклажаны очистить от кожицы, посыпать солью, дать полежать 10-15 мин, после чего отжать, промыть и жарить на подсолнечном масле вместе с репчатым луком, нарезанным кружочками. Переложить в миску, добавить нарезанные кружочками помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, полить уксусом и перемешать. Выложить подготовленные овощи в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Салат аз шпината с чесноком

На 250 г шпината: 15 г уксуса, 2 г чеснока; соль, перец и уксус по вкусу.

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду и припустить до готовности. После этого откинуть на сито и охладить. Шпинат переложить в салатник, посолить и полить уксусом. Отдельно подать толченый чеснок.

Салат «Бахар»

На 100 г баклажанов: 50 г лука, 25 г болгарского перца, 100 г помидоров, 20 г подсолнечного масла, 3-4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4-6 редисок, 0,5 стакана сметаны; соль, перец, петрушка, кинза, укроп по вкусу.

Отваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися слоями картофель, огурцы, помидоры, редиску, посолить, поперчить, полить сметаной (сметану можно подать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить зеленью.